

Aanbod dienstencentra

JULI-AUGUSTUS 2023



Zedelgem

Dienstverlening

WARME MAALTIJDEN

Wanneer: iedere werkdag, 11.30 - 13.00 u.
Waar: De Braambeier, Jonkhove en De Pasterelle, Veltershof
Prijs: 8 EUR of 11 EUR (soep, hoofdgerecht, dessert, drankje ter waarde van 1,30 EUR inbegrepen)
Reserveren: tot 12 u. de werkdag vooraf

DOUCHE

Wanneer: iedere werkdag
Van: Tijdens de openingsuren van de dienstencentra
Waar: De Braambeier, Jonkhove en De Pasterelle, Veltershof
Prijs: 2 EUR
Reserveren: neen
Zelf mee te brengen: zeep, shampoo en handdoeken

WASSALON

Wanneer: iedere werkdag tijdens de openingsuren
Waar: De Braambeier, Jonkhove en De Pasterelle, Veltershof
Prijs: wasbeurt: 2,50 EUR; drogen: 1,25 EUR
Reserveren: neen

OPHAALDIENST

Wanneer: iedere werkdag, 9.15 - 16.30 u.
Waar: De Braambeier, Jonkhove en Veltershof
Prijs: per persoon: 1 EUR (enkele rit);
2 EUR (heen en terug)
Reserveren: 2 werkdagen vooraf



BOODSCHAPPENDIENST

Wanneer: op afspraak
Waar: De Braambeier
Prijs: 0,42EUR/km
Reserveren: minstens 2 werkdagen vooraf

FIETSVERHUUR

Wanneer: iedere werkdag
Welke: gewone stadsfiets, elektrische fiets, elektrische bakfiets, fietskar of bolderkar
Waar:

- Gewone stadsfiets: De Braambeier, Jonkhove en De Pasterelle
- Elektrische fiets: De Braambeier en Jonkhove
- Elektrische bakfiets: Jonkhove
- Fietskar: Jonkhove
- Bolderkar: Jonkhove



Prijs:

- Gewone stadsfiets: 1 EUR/dag + 10 EUR waarborg
- Elektrische fiets: 3 EUR/dag + 20 EUR waarborg
- Elektrische bakfiets:
3 EUR/dag + 25 EUR waarborg
- Fietskar: 0,50 EUR/dag + 5 EUR waarborg
- Bolderkar: 0,50 EUR/dag + 5 EUR waarborg

Reserveren: aan het onthaal van het dienstencentrum (niet via mail of telefoon), maximaal 1 maand voor de effectieve huurdatum.
De fietsen/karren kunnen maximaal 3 dagen na elkaar gehuurd worden.

SOCIAAL ADVIES

In de dienstencentra kan je terecht voor informatie rond thuiszorgdiensten, premies of hulp bij administratieve vragen. Daarnaast verwijzen wij je hulpvraag correct door. Gelieve vooraf een afspraak te maken met de maatschappelijk werker via 050 25 22 40.

Activiteiten | De Braambeier

FAST WEEKPROGRAMMA

MAANDAG

14.00 u.: 't Klosje- tweewekelijks

13.30 u.: Kaarting Okra
Zedelgem Dorp
tweewekelijks

13.30 u.: Bingonamiddag Okra
Zedelgem Dorp
tweewekelijks

DINSDAG

13.30 u.: Petanque

14.00 u.: Naald en draad

WOENSDAG

09.15 u.: Yoga

13.30 u.: Breiclubje

13.30 u.: Line dance

DONDERDAG

09.30 u.: Kalligrafie

14.00 u.: Piekestroef kaarting
tweewekelijks

VRIJDAG

09.15 u.: Fitheid 50+
en figuurtraining

10.30 u.: Stoelturnen

CREATIEF

Naald en draad



Iedereen is welkom voor een gezellige namiddag tussen naald en draad!

Wel of geen ervaring, maakt voor ons geen verschil. Ben je op zoek naar een machine? Wij hebben 6 naaimachines, 2 overlock- en 1 Coverlock machine ter beschikking. Ben je eerder vertrouwd met je eigen machine, dan neem je hem gewoon mee.

Heb je vragen, wat hulp nodig of gewoon zin in wat gezelschap tijdens je naai- brei of haakwerk, kom dan zeker eens langs.

Wanneer: elke dinsdag

Start: 14.00 u.

Prijs: 2,50 EUR

(inclusief 1 consumptie)

Inschrijven: neen

't Klosje



Wanneer: niet in juli en augustus, start terug op maandag 11/09

Start: 14.00u

Inschrijven: neen

Breiclubje



Wanneer: iedere woensdagmiddag

Start: 13.30 u.

Prijs: gratis

Inschrijven: neen

Kalligrafie



Wanneer: niet in juli en augustus, start terug op donderdag 07/09

Start: 9.30u

Prijs: gratis

Inschrijven: neen

CULINAIR

Soepmakers



Met producten van de sociale kruidenier maken we heerlijke verse soep maar ook andere gerechten zoals chocolademousse, compote of smoothies die, eens verwerkt, terug naar de sociale kruidenier gaan... Uiteraard kan je proeven van de gerechten die je helpen maken hebt. Iedereen is welkom met als doel gezellig samen en een helpende hand te zijn voor de sociale kruidenier.

I.s.m.: Oranje

Wanneer: elke maandag

(behalve op 10/07 en 14/08)

Start: 9.30 u.

Prijs: gratis

Inschrijven: neen (plaatsen beperkt)

Activiteiten | De Braambeier

Zoete Zonde



Wanneer:

Woensdag 05/07: expo- 3 kleuren ijsje
Donderdag 20/07: Dame Blanche
Donderdag 17/08: Coupe Aardbei

Start: 14.00 u.

Prijs: 3,50 EUR

(inclusief een koffie of thee)

Inschrijven: ja,

via onthaal Braambeier (onthaal, telefoon of e-mail) **(op = op)**

BEWEGING

Petanque



Wanneer: elke dinsdag

Start: 13.30 u.

Prijs: 0,50 EUR/ spel

Inschrijven: ja, de dag zelf bij de verantwoordelijke van de petanque

Yoga



Wanneer: elke woensdag

Start: 9.15 u.

Prijs: 8,00 EUR per les of 70,00 EUR per 10 beurtenkaart (eerste les voor beginners is gratis)

Inschrijven: neen, behalve voor de gratis proefles.

Opgepast, verandering in de prijs!

Line dance

Wanneer: woensdag 05/07, 12/07, 02/8 en 09/08. Terug wekelijks vanaf 30/08

Start: 14.00 u.

Prijs: 2,00 EUR per les

Inschrijven: neen

Fitheid 50+ en figuurtraining



I.s.m.: Sportdienst Zedelgem

Wanneer: niet in juli en augustus, start terug in september

Start: 9.15 u.

Prijs: 2,00 EUR

Inschrijven: neen, de dag zelf aanmelden via onthaal Braambeier

Zitturnen



I.s.m.: Sportdienst Zedelgem

Wanneer: niet in juli en augustus, start terug in september

Start: 10.30 u.

Prijs: 2,00 EUR

Inschrijven: neen, de dag zelf aanmelden via onthaal Braambeier

VASTE MAANDACTIVITEITEN

Crea-Atelier



Elke eerste dinsdag van de maand maken we een mooi bloemstukje

I.s.m.: Oranje

Wanneer: niet in juli, augustus en september, start terug op dinsdag 03/10

Start: 14 EUR

Prijs: 14,00 EUR

(materiaal en consumptie inbegrepen)

Inschrijven: ja,

via onthaal Braambeier, tegen uiterlijk de week voordien.

Bingo



Wanneer: dinsdag 25/07 en 22/08

Start: 14.00 u.

Prijs: 4,00 EUR (inclusief een koffie/ thee en versnapering)

Inschrijven: ja,

via onthaal Braambeier (onthaal, telefoon of e-mail)

Piekestroef kaartersclub



Wanneer: donderdag 13/07, 10/08 en 24/08

Start: 13.30u

Prijs: 1,50 EUR

Inschrijven: neen, de dag zelf aanmelden via Piekestroef kaartersclub.

Sneukelweek



Activiteiten | De Braambeier

Deze week kan je weer elke dag genieten van heerlijke zoetheit. Deze week serveren we heerlijke Aardbeientaart.

Wanneer: van maandag 31/07 t.e.m. donderdag 03/08

Start: 14.00 u.

Prijs: 4,00 EUR
(inclusief een koffie of thee)

Inschrijven: ja,
via onthaal Braambeier (onthaal, telefoon of e-mail) **(op = op)**

NIUWE EN EENMALIGE ACTIVITEITEN

Braambeierdag: Huifkartocht en ijsjes



Heb je zin om een ritje in een, door paarden getrokken, leuke huifkar te maken en daarna heerlijk te genieten van een lekker ijsje? Kom dan naar onze Braambeierdag.

Wanneer: vrijdag 14/07

Start: 14.00 u. tocht met huifkar
15.00 u. lekker ijsje

Prijs: 7,00 EUR huifkar + ijsje
of 3,50 EUR voor enkel het ijsje

Inschrijven: ja, via onthaal van de Braambeier

Fietstocht



De Ronde van de Dienstencentra (lus van ongeveer 25 km) langs alle LDC (Braambeier, Veltershof, Pasterelle en Jonkhove)

Wanneer: dinsdag 29/08

Start: mogelijk in alle LDC tussen 10.00u en 13.00u, einde voorzien ten laatste om 16.00u

Prijs: 7,00 EUR

Aanbevolen: fluohesje, fietshelm

Inschrijven: ja, uiterlijk tegen woensdag 23/08. Inschrijven kan in ieder DC.

ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

OKRA Rummikub namiddag



Gezellige rummikub namiddag

I.s.m.: OKRA Zedelgem Dorp

Wanneer: niet in juli en augustus, start terug in september

Start: 13.30u

Prijs: 2 EUR/leden, 4 EUR/niet-leden

Inschrijven: neen,
de dag zelf aanmelden bij OKRA

OKRA Kaarting namiddag

Gezellige kaarting

I.s.m.: OKRA Zedelgem Dorp

Wanneer: maandag 03/07, 17/07, 31/07, 14/08 en 28/08

Start: 13.30u

Prijs: 4,00 EUR/niet-leden

Inschrijven: neen,
de dag zelf aanmelden bij OKRA

OKRA Bingo namiddag

Gezellige Bingo namiddag

I.s.m.: OKRA Zedelgem Dorp

Wanneer: maandag 10/07, 24/07, 07/08 en 21/08

Start: 13.30u

Prijs: 3,00 EUR/ niet-leden

Inschrijven: neen, de dag zelf aanmelden bij OKRA

Zomerdrink

We organiseren een zomerdrink. We maken fruitsla en drankjes en hopen dat de zon van de partij is. Zo brengen we mensen samen

I.s.m.: Familiehulp

Wanneer: donderdag 06/07

Start: 14.00u

Prijs: Meer info i.v.m. de prijs is te verkrijgen op het nr. 050/33 14 55 (een koffie of thee is inclusief)

Inschrijven: ja, via Familiehulp tegen ten laatste 03/07 via 050/33 14 55 of noordwestvlaanderen@familiehulp.be. Graag bij inschrijving vermelden of je al klant bent bij familiehulp

Rad van fortuin

We geven een eigen interpretatie aan het bekende rad van fortuin en brengen zo mensen samen.

I.s.m.: Familiehulp

Wanneer: donderdag 31/08

Start: 14.00 u.

Prijs: Meer info i.v.m. de prijs is te verkrijgen op het nr. 050/33 14 55 (een koffie of thee is inclusief)

Inschrijven: ja, via Familiehulp tegen ten laatste 28/08 via 050/33 14 55 of noordwestvlaanderen@familiehulp.be. Graag bij inschrijving vermelden of je al klant bent bij familiehulp.

Activiteiten | Jonkhove

FAST WEEKPROGRAMMA

MAANDAG

14.00 u.: Doe-plek (2-wekelijks, plaatsen beperkt)
(i.s.m. OC Cirkant en vzw Oranje)

DINSDAG

WOENSDAG

09.30 u.: Line Dance
17.00 u.: Kruimelcafé
(plaatsen beperkt)

DONDERDAG

13.30 u.: Ontspanningsnamiddag
i.s.m. OKRA Aartrijke

VRIJDAG

09.15 u.: Yoga in de Brouwerij

CULINAIR

Kruimelcafé



Met het kruimelcafé zoeken we een betere bestemming voor voedseloverschotten: we maken een gevarieerd menu, volledig gebaseerd op wat we die week hebben ontvangen. Elke woensdag om 14 u gaan we aan de slag in de keuken in Jonkhove. Zie je het zitten om mee te helpen koken, neem dan contact op met het kruimelcafé op kruimelcafé@zedelgem.be. Vanaf 17.30 u. kan je aanschuiven voor soep, rond 18.00 u. wordt het hoofdgerecht opgediend en we sluiten af met een lekker dessert. Om 19.00 u. beginnen we met opruimen en de afwas.

Wanneer: wekelijks op woensdag

Start: 17.00 u openen deuren,
17.30 u soep

Prijs: 2,50 EUR/ volwassenen, 1 EUR/
kinderen tussen 3 jaar en 12 jaar

Inschrijven: neen, plaatsen zijn
beperkt

BEWEGING

Yoga



Wanneer: elke vrijdag in de Brouwerij

Start: 9.15 u.

Prijs: 8,00 EUR per les of 70 EUR per
10 beurtenkaart

(eerste les voor beginners is gratis)

Inschrijven: neen, behalve voor de

gratis proefles

Opgepast, verandering in de prijs!

VASTE MAANDACTIVITEITEN

Zoete Zonde



Wanneer:

Dinsdag 18/07: Appeltaart

Dinsdag 08/08: Coupe Brésilienne

Dinsdag 22/08: Appelbeignets

Start: 14.00 u.

Prijs: 3,50 EUR

(inclusief een koffie of thee)

Inschrijven: ja,

via onthaal Jonkhove

(onthaal, telefoon of e-mail) **(op = op)**

Bingo



Wanneer: dinsdag 04/07 en 08/08

Start: 14.00 u.

Prijs: 4,00 EUR (inclusief koffie/thee
en versnapering)

Inschrijven: ja,

via onthaal Jonkhove

(onthaal, telefoon of e-mail)

Sneukelweek



Activiteiten | Jonkhove

Deze week kan je weer elke dag genieten van een heerlijke zoetheit. Deze week serveren we heerlijke Aardbeientaart.

Wanneer: van dinsdag 01/08 t.e.m. woensdag 02/08

Start: 14.00 u.

Prijs: 4,00 EUR

(inclusief een koffie/thee)

Inschrijven: ja,

via onthaal Jonkhove

(onthaal, telefoon of e-mail) **(op = op)**

NIEUWE EN EENMALIGE ACTIVITEIT

Vrije wandeling

Met een kaart in de hand krijg je de mogelijkheid tot het maken van een vrije wandeling in lusvorm. Er is de keuze tussen een wandeling van 3 km of van 5 km. Bij de start van de wandeling krijg je een flesje water mee, bij aankomst kan je genieten van een heerlijke fruitsla. Vrijblijvend kan je ook deelnemen aan een fotowedstrijd. Neem een leuke originele foto tijdens je wandeling en mail die door naar je dienstencentrum naar keuze en wie weet win je wel een leuke prijs.

Wanneer: dinsdag 04/07

Start: 14.00 u.

Prijs: 2,00 EUR (water, fruitsla en wandelkaart inbegrepen)

Inschrijven: aanbevolen

Fietstocht



De Ronde van de Dienstencentra (lus van ongeveer 25 km) langs alle LDC (Braambeier, Veltershof, Pasterelle en Jonkhove)

Wanneer: dinsdag 29/08

Start: mogelijk in alle LDC tussen 10.00u en 13.00u, einde voorzien ten laatste om 16.00u

Prijs: 7,00 EUR

Aanbevolen: fluohesje, fietshelm

Inschrijven: ja, uiterlijk tegen

woensdag 23/08.

Inschrijven kan in ieder DC.

ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

Ontspanningsnamiddag

I.s.m.: OKRA Aartrijke

Wanneer: elke donderdag

Start: 13.30 u.

Inschrijven: Neen,

de dag zelf aanmelden bij OKRA

Zomerfeest

Aperitief, barbecue met groentjes, drankje, ijsje en koffie

I.s.m.: NEOS Aartrijke

Wanneer: maandag 10/07

Start: 12.00u

Prijs: 35,00 EUR/leden,

40,00 EUR/niet-leden

Inschrijven: ja, tegen uiterlijk 01/07

via Frans Neyens 050/20 90 03

Vlaanderen feest

Gezellig samen zijn met taart en koffie. Marc Erkens vertelt over klassieke muziek, met aandacht voor de humoristische achtergrond en met een klassieke ondertoon. Op die manier wordt klassieke muziek springlevend.

I.s.m.: VLAS Torhout- Houtland

Wanneer: donderdag 13/07

Start: 14.00 u.

Prijs: 9,00 EUR/leden,

12,00 EUR/niet-leden

Inschrijven: ja, tegen uiterlijk 10/07

via onthaal Jonkhove of Bea Couvreur 0498/85 00 27

Sportdag met BBQ

Sportdag met in de voormiddag wandelen, in de namiddag fietsen, kaarten, kubben en petanque.

's Middags een heerlijke barbecue

I.s.m.: OKRA Aartrijke

Wanneer: vrijdag 25/08

Start: 10.00u

Prijs: 25,00 EUR/volwassenen, 12,00/kinderen

Inschrijven: Vooraf inschrijven bij bestuur van OKRA of onthaal LDC Jonkhove tegen uiterlijk 15/08.

Met klimaat ontwrichting komt droogte door Hydroloog Patrick Willems

Van alle West- Europese regio's heeft Vlaanderen de hoogste waterstress. Op meer dan de helft van de meetplaatsen is de grondwaterstand laag tot zeer laag. In plaats van water zo snel mogelijk naar de zee te voeren moeten we leren zo lang mogelijk water vast te houden, en ook minder te verspillen. Vlaanderen is sterk kwetsbaar voor extreme weersomstandigheden door de hoge bevolkingsdichtheid en urbanisatiegraad. De klimaatverandering zorgt voor zorgwekkende evoluties. Het is absoluut noodzakelijk dat we wakker schieten.

I.s.m.: VLAS Torhout- Houtland

Wanneer: donderdag 31/08

Start: 14.00u

Prijs: 9,00 EUR/leden,

1,002 EUR/niet-leden

Inschrijven: ja, tegen uiterlijk 28/08

via onthaal Jonkhove of Bea Couvreur 0498/85 00 27

Activiteiten | Pasterelle

FAST WEEKPROGRAMMA

MAANDAG

13.30 u.: Breiclubje

WOENSDAG

14.00 u.: Rummikub
(i.s.m. OKRA Loppem)

Bingo



Wanneer: vrijdag 04/08

Start: 14.00 u.

Prijs: 4,00 EUR (inclusief een koffie/thee en versnapering)

Inschrijven: ja
(onthaal, telefoon of e-mail)

een koffie of thee.

Wanneer: vrijdag 07/07

Start: 13.30 u - 16.30 u.

Prijs: 7,00 EUR (incl. optreden, olie-bollen en 1 koffie/thee)

Inschrijven: ja, via Pasterelle
(onthaal, telefoon of e-mail)
uiterlijk tegen 30/06

OPGELET: plaatsen zijn beperkt.

Fietstocht



De Ronde van de Dienstencentra
(lus van ongeveer 25 km) langs
alle LDC (Braambeier, Veltershof,
Pasterelle en Jonkhove)

Wanneer: dinsdag 29/08

Start: mogelijk in alle LDC tussen
10.00u en 13.00u, einde voorzien ten
laatste om 16.00u

Prijs: 7,00 EUR

Aanbevolen: fluoehesje, fietshelm

Inschrijven: ja, uiterlijk tegen
woensdag 23/08.

Inschrijven kan in ieder DC.

VASTE MAANDACTIVITEITEN

Breiclubje



Wanneer: elke maandag

Start: 13.30 u.

Prijs: gratis

Inschrijven: neen

Sneukelweek



Deze week kan je weer elke dag
genieten van een heerlijke zoetig-
heid. Deze week serveren we heerlijke
aardbeientaart.

Wanneer: van maandag 31/07 t.e.m.
donderdag 03/08

Start: 14.00 u.

Prijs: 4,00 EUR
(inclusief een koffie of thee)

Inschrijven: ja, via Pasterelle
(onthaal, telefoon of e-mail) **(op = op)**

Zoete Zonde



Wanneer:

Donderdag 06/07: Verse fruitsla

Donderdag 20/07: Coupe aardbei

Dinsdag 08/08: Verse meloen

Donderdag 24/08: Verse fruitsla

Start: 14.00 u.

Prijs: 3,50 EUR

(inclusief een koffie of thee)

Inschrijven: ja, via Pasterelle
(onthaal, telefoon of e-mail) **(op = op)**

EENMALIGE ACTIVITEITEN

Tuinfeest



Tuinfeest in de Pasterelle, een
gezellig samenzijn. Genieten van de
muziek verzorgd door Willy Walter
en lekkere olieballen smullen met

ACTIVITEITEN I.S.M. VERENIGINGEN

Rummikub



I.s.m.: OKRA Loppem

Wanneer: iedere woensdag

Start: 13.30 u.

Prijs: gratis

Inschrijven: neen

Activiteiten | Pasterelle

Petanque



I.s.m.: OKRA Loppem

Wanneer: donderdag 06/07, 20/07, 03/08 en 24/08

Start: 14.00 u.

Prijs: gratis

Inschrijven: neen

Hobbynamiddag

I.s.m.: OKRA Loppem

Wanneer: niet in juli en augustus, start terug vanaf 1 september

Start: 13.30 u.

Prijs: 1,50 EUR

Meebrengen: eigen materiaal

Inschrijven: neen

Kubb



I.s.m.: OKRA Loppem

Wanneer: dinsdag 04/07, 18/07, 01/08, 22/08 en 29/08

Start: 14.00 u.

Prijs: gratis

Inschrijven: neen

Zon in overvloed,
verzorg jezelf en anderen goed.



wees voorbereid



drink voldoende



hou jezelf koel



hou je huis koel

warmedagen.be



Vlaanderen
is zorg

Activiteiten | Veltersshof

VASTE MAANDACTIVITEITEN

Bloemschikken



Wanneer: woensdag 05/07 en 02/08

Start: 14.00 u.

Prijs: 5,00 EUR

Inschrijven: ja, inschrijven via Veltersshof tegen uiterlijk de vrijdag voor de activiteit.

OPGELET: plaatsen zijn beperkt!

Hobbynamiddag



Iedereen werkt aan zijn eigen handwerk, mandala's, diamond painting, ...

Wanneer: iedere donderdag

Start: 14.00 u.

Prijs: gratis

Inschrijven: neen

Zoete Zonde



Wanneer:

Dinsdag 04/07: Coupe aardbeien

Dinsdag 18/07: Fruitsla

Dinsdag 08/08: Dame Blanche

Dinsdag 22/08: Limoen meringue cake

Start: 14.00 u.

Prijs: 3,50 EUR (inclusief een koffie of thee)

Inschrijven: ja, op = op

Sneukelweek



Deze week kan je weer elke dag genieten van een heerlijke zoetigheid. Deze week serveren we heerlijke aardbeientaart.

Wanneer: van maandag 31/07 t.e.m. donderdag 03/08

Start: 14.00 u.

Prijs: 4,00 EUR (inclusief een koffie of thee)

Inschrijven: ja, op = op

NIEUWE EN EENMALIGE ACTIVITEITEN

Vrije wandeling

Met een kaart in de hand krijg je de mogelijkheid tot het maken van een vrije wandeling in lusvorm. Er is de keuze tussen een wandeling van 3 km of van 5 km. Bij de start van de wandeling krijg je een flesje water mee, bij aankomst kan je genieten van een heerlijke fruitsla. Vrijblijvend kan je ook deelnemen aan een fotowedstrijd. Neem een leuke originele foto tijdens je wandeling en mail die door naar je dienstencentrum naar keuze en wie weet win je wel een leuke prijs.

Wanneer: dinsdag 04/07

Start: 14.00 u.

Prijs: 2,00 EUR (water, fruitsla en wandelkaart inbegrepen)

Inschrijven: aanbevolen

Petanque Namiddag



Kom deze middag petanquen op het binnenplein van Veltersshof.

Wanneer: donderdag 13/07

Start: 13.30 u.

Prijs: GRATIS (mogelijkheid tot aankoop van een aangepast 'Frans' drankje)

Meebrengen: petanqueballen

Inschrijven: neen

Fietstocht



De Ronde van de Dienstencentra (lus van ongeveer 25 km) langs alle LDC (Braambeier, Veltersshof, Pasterelle en Jonkhove)

Wanneer: dinsdag 29/08

Start: mogelijk in alle LDC tussen 10.00u en 13.00u, einde voorzien ten laatste om 16.00u

Prijs: 7 EUR

Aanbevolen: fluoehesje, fietshelm

Inschrijven: ja, uiterlijk tegen woensdag 23/08. Inschrijven kan in ieder DC.

Lessenreeks "Ontdek je iPhone/iPAD"



Tegenwoordig heeft bijna iedereen een smartphone op zak of tablet thuis. Met een smartphone kan je niet alleen bellen en sms'en, maar bijvoorbeeld ook e-mails versturen, websites bezoeken, de weg zoeken,

Activiteiten | Veltersshof

foto's nemen, je agenda bijhouden,... Heb je al een iPhone of ben je bereid er eentje aan te schaffen? Ben je benieuwd naar de onmetelijke mogelijkheden van je toestel? Schrijf je dan snel in voor deze opleiding.

I.s.m.: CVO Miras

Wanneer: start dinsdag 05/09 (lessenreeks van 10 lessen)

Start: 8.45 u.

Prijs: gratis

Inschrijven: ja, inschrijven verplicht via onthaal van DC Veltersshof tegen uiterlijk dinsdag 29/08. Plaatsen zijn beperkt.

Rummikub



Wanneer: vrijdag 01/09

Start: 14.00 u.

Prijs: gratis

Inschrijven: neen

ALGEMENE INFO EN WEETJES

Activiteiten Bundels

Vanaf juli is er een "Tour de France en zomer" bundel ter beschikking in de dienstencentra. In deze bundel vind je onder meer lekkere gerechten, puzzels, kleurplaten, liedjes, verhalen en nog veel meer leuke activiteiten. Heb je interesse in deze bundel, kom er gerust één halen in onze dienstencentra.

Wanneer: elke werkdag

Start: Tijdens de openingsuren

Waar: Braambeier, Jonkhove, Pasterelle en Veltersshof

Prijs: gratis

Fietstocht met stops over de verschillende dienstencentra

Wanneer: dinsdag 29 augustus

De Ronde van de dienstencentra (lus van ongeveer 25 km) langs alle LDC's (De Braambeier, Veltersshof, Pasterelle en Jonkhove)

Start: mogelijk in alle LDC tussen 10.00u en 13.00u, einde voorzien ten laatste om 16.00u

Prijs: 7,00 EUR

Aanbevolen: fluohesje, fietshelm

Inschrijven: ja, uiterlijk tegen woensdag 23/08. Inschrijven kan in ieder DC.

Terugblik rollatorparcours Veltersshof



Dit artikel is online raadpleegbaar via: <https://www.valpreventie.be/verslagen-vliegende-reporters-wvdv-2023/ldc-veltersshof>

De vliegende reporter aan het woord - een verslag door Jan Tessier

Te Veldegem in het nieuw Lokaal Dienstencentrum Veltersshof, werd ik verwelkomd door Charlotte Vranken, diensthoofd van de vier lokale dienstencentra in Zedelgem en deelgemeenten (maatschappelijk werker) en Charlotte Hoeman, afgevaardigd vanuit het Logo Brugge-Oostende (voedings- en dieetdeskundige).

Oefenen

Charlotte van het LDC gaf mij wat uitleg over het doel van het gebeuren dat vandaag georganiseerd werd in het kader van de Week van de Valpreventie. Veel mensen die in het LDC komen, verplaatsen zich met een rollator en door het organiseren van

een rollatorparcours wil men de mensen wat meer uitleg geven over hoe men kan omgaan met de rollator. Er werden ook een aantal oefeningen gedaan met de rollator op de binnenplaats.

Wat werd er gedaan?

- Uitleg geven over de rollator
- Veilig gaan zitten en terug opstaan
- Zigzag lopen tussen de kegeltjes
- Een drempel op- en afstappen
- Lopen op een oneffen pad
- Parkeren in een hoek en er achteruit terug uitkomen
- Voorwerpen verplaatsen en meevoeren op de rollator
- Kort leren draaien in de lift

Onderdelen en functies

Een medewerker van de thuiszorgwinkel in Zedelgem gaf eerst uitleg over het doel en het gebruik van de rollator, over de juiste hoogte van de handvaten en welke aandachtspunten er zijn voor de gebruikers. De functie van de remmen en het vastzetten van de rollator was niet voor iedereen even duidelijk. Ook de functie van de zitplaats op de rollator werd toegelicht en ook hoe je dit op de correcte manier moet uitvoeren. Daarnaast gaf ze ook uitleg over de aanvraagprocedure van de rollator (voorschrift huisarts en terugbetaling via het ziekenfonds).

Naar buiten

Dan werden de rollators van de aanwezigen gecontroleerd en eventueel aangepast. Er werd de bezoekers ook gevraagd of ze moeilijkheden hadden om iets uit te voeren met de rollator en men kon rekenen op de juiste uitleg. En dan naar buiten om te oefenen. Onder begeleiding kon iedereen alle oefeningen uitvoeren en er werd uitleg gegeven over hoe het anders kon, soms met hier een daar een verbetering. Hierdoor verloopt het buiten gaan wandelen op een veiligere manier.

Dienstencentrum De Braambeier



📍 Loppemsestraat 14a, 8210 Zedelgem
☎ 050 25 22 40
✉ de.braambeier@zedelgem.be

Maandag	11.00 - 16.00 u.
Dinsdag	11.00 - 16.00 u.
Woensdag	11.00 - 16.00 u.
Donderdag	11.00 - 16.00 u.
Vrijdag	11.00 - 13.30 u.

Dorpshuis De Pasterelle



📍 Ieperweg 11, 8210 Loppem
☎ 050 25 01 37
✉ de.pasterelle@zedelgem.be

Maandag	11.00 - 16.00 u.
Dinsdag	11.00 - 16.00 u.
Woensdag	11.00 - 16.00 u.
Donderdag	11.00 - 16.00 u.
Vrijdag	11.00 - 13.30 u.

Dienstencentrum Veltershof



📍 Koning Albertstraat 11, 8210 Veldegem
☎ 050/ 30 10 62
✉ veltershof@zedelgem.be

Maandag	11.00 - 16.00 u.
Dinsdag	11.00 - 16.00 u.
Woensdag	11.00 - 16.00 u.
Donderdag	11.00 - 16.00 u.
Vrijdag	11.00 - 13.30 u.

Dienstencentrum Jonkhove



📍 Aarrijksestraat 9, 8211 Aartrijke
☎ 050 25 01 31
✉ jonkhove@zedelgem.be

Maandag	11.00 - 13.30 u.
Dinsdag	11.00 - 16.00 u.
Woensdag	11.00 - 16.00 u.
Donderdag	11.00 - 13.30 u.
Vrijdag	11.00 - 13.30 u.